

## **Jeļena Plisko**

Sertificēta fizioterapeite

### **Izglītība**

2001-2005 Daugavpils Universitāte, bakaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija.

Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs.

### **Darba pieredze**

2019 - šobrīd SIA "Arho medicīnas serviss"

2021- šobrīd SIA "Rabarbers MED"

### **Tālākizglītība**

2024 Muskuloskeletāri traucējumi pediatrijā: uz pieradījumiem balstīta prakse

2023 Saudzīgas aprūpes pielietojums zīdaiņa aprūpē

2023 Pacients ar muguras sāpēm mugurkaula ķirurga un fizioterapeita praksē

2022 Krūšu kaula un ribu deformācijas bērna vecumā. Terapijas iespējas fizioterapeita praksē

2022 Rehabilitācija pleca locītavai: jaunākais zinātniskā un klīniskā skatījumā 1. līmenis

2022 Mīksto audu un artikulējošās kustības mugurkaula jostas daļā

2021 Gūžas locītavas izmeklēšana un mobilizācijas tehnikas fizioterapeita praksē

2021 Asimetrija zīdaiņa vecumā. Paaugstināta tonusa manuālas diagnostikas un korekcijas iespējas

2019 Pilates vingrinājumu funkcionalitāte un pēdas\iegurņa biomehānika

2019 Advancētie teipošanas kursi fizioterapeitiem kakla daļas un augšējās ekstremitātes traucējumi

2019 Inovācijas mazā iegurņa muskuļu rehabilitācijā

2019 Rehabilitācijas iespējas pacientiem ar neurodeģeneratīvām slimībām

2017 Fizioterapeita darba izaicinājumi šodienas sportā

2012 Masāža 2012

Regulāri piedalās LFA rīkotajos semināros, papildina zināšanas jaunākajās konferencēs unursos.

### **Specializējas:**

- zīdaiņu kustību terapija, muskuļu tonusā korekcija, ķermeņa asimetrijas mazināšana un attiecīgo iemaņu attīstība
- Bobata terapija
- jauno vecāku konsultēšana un apmācība (hendlings)
- stājas asimetrija un gaitas stereotipu korekcija (bērni, pusaudži un pieaugušie)
- muguras sāpes rehabilitācijā
- galvas sāpes un locītavu sāpju ārstēšana
- pirms un pēc operācijas rehabilitācija
- pēc traumu rehabilitācija, kustību un spēka atjaunošana, izturības palielināšana, komplikāciju mazināšana
- līdzsvara, koordinācijas spēju, kā arī veselības un pašsajūtas uzlabošana

### **Piedāvā:**

- fizioterapeita konsultācijas
- rehabilitācijas plāna izstrāde
- individuāla pieeja
- Bobata terapija
- zīdaiņu tonusa un asimetrijas korekcijas metodes
- mīksto audu tehnikas (arī triggerpunktu išemizācija)
- manuāla kustību izstrāde locītavās
- ārstnieciska vingrošana, masāžas
- kinezioloģiska teipošana
- novērošana dinamikā

Jaunajiem vecākiem konsultācijas laikā palīdzu labāk saprast sava mazuļa uzvedību, atbildu uz vecāku interesējošiem jautājumiem un iemācu pareizi rūpēties par bērniņu.

Bērnam sasniedzot 3-4 mēnešu vecumu, jaunajiem vecākiem rekomendēju pierakstīties vizītē pie fizioterapeita, lai sekotu sava mazuļa attīstībai. Sniedzot konsultācijas pieaugušajiem un veicot funkcionālo novērtēšanu, izstrādāju rehabilitācijas plānu,

piedāvāju iespējamās korekcijas metodes. Nodarbību laikā mācu iepazīt savu ķermeni un kontrolēt to.

Pacienti aicinu pievērst uzmanību savai pašsajūtai, savam vaļaspriekam, pavadītajam laikam svaigā gaisā, atpūtai.